



Introduzione allo Yangshengzhuang

“Introduzione allo Yangshengzhuang” è l’ultimo degli scritti di Wang Xiangzhai. L’articolo fu pubblicato sulla rivista Jiankangbao il 26.06.1963 pochi giorni prima della morte del Maestro. All’epoca Wang si era interessato molto alla ricerca all’interno dell’arte del mantenimento per la salute, in particolare attraverso la pratica delle posizioni statiche, applicando questa tipologia d’esercizi in ospedali e cliniche cinesi. I risultati in realtà si rivelarono così esatti da determinare l’utilizzo permanente di questa pratica all’interno delle profilassi diagnostiche e terapeutiche orientali.

Quest’articolo introduce gli esercizi statici alle persone comuni, è adatto sia ai principianti sia a coloro che già praticano da qualche tempo in un modo utile da comprendere. La traduzione dell’articolo adotta l’utilizzo dei caratteri Pinyin quindi si parla di ZHANZHUANG e non di Chan Chuang, di XINGYIQUAN e non di Hsingyiquan come si sarebbe fatto nel vecchio sistema Wade-Giles.

[mail to:roruscon@tin.it](mailto:roruscon@tin.it)

<http://www.dachengquan.it/>

Introduzione allo Yangshengzhuang

I metodi per la ricerca del mantenimento della salute sono molto diversi tra loro e hanno una lunga storia. A prescindere dalle loro peculiarità in ogni modo tutti hanno uno scopo principale in comune: prevenire e allontanare le malattie, prolungare la vita, evitare la senilità precoce. Riassumendo le dozzine d'anni in cui ho studiato e praticato l'arte del mantenimento della sanità sono arrivato alla conclusione che gli esercizi di Zhanzhuang (Yangshengzhuang) sono semplici facili da praticare e straordinariamente efficaci e benefici.

Le posizioni di Zhanzhuang si possono sommariamente dividere in erette, sedute, reclinanti, in movimento, sdraiate etc. ogni categoria può a sua volta dividersi in molte sezioni composte ognuna da diverse dozzine di posizioni. Sebbene le posture siano diverse tutte, ad eccetto di quelle in movimento, condividono una caratteristica in comune. Si deve iniziare la pratica socchiudendo gli occhi, tranquillizzando la mente; poi lentamente comporre la posizione e rimanere con tutte e quattro le articolazioni completamente immobili fino a quando la pratica non è completamente terminata. I principianti possono iniziare dalla pratica delle posizioni erette, i due piedi devono essere aperti quanto le spalle come se componessero la figura di una V capovolta (il carattere otto in cinese è circa raffigurato così attraverso gli ideogrammi). Entrambe le gambe sono piegate di una certa ampiezza e i glutei sono in anteversione come se si fosse seduti. Successivamente si devono sollevare le braccia avendo cura di portarle non oltre l'altezza delle sopracciglia e non sotto la linea dell'ombelico; le mani non toccano il corpo e sono lontane del corpo non più di un chi (0.333 metri); le braccia formano un semicerchio, gli avambracci sono semi aperti; la mano destra non va verso la parte sinistra del corpo e la sinistra non va verso la destra. Ogni posizione deve stare entro questi limiti. Si dovrebbero praticare le varie posizioni almeno per dieci minuti due o tre volte durante la giornata. Successivamente il tempo complessivo può arrivare anche a quaranta minuti. Ora saranno discusse alcune percezioni ed esperienze che normalmente si provano durante la pratica.

1. Origini e Finalità dello Yangshengzhuang

Le posizioni di Yangshengzhuang si sono evolute da quelle di Zhanzhuang che appartengono alla disciplina nazionale dello Xingyiquan. Quell'arte che è normalmente chiamata Xingyi letteralmente cerca di adattare la mente alla forma e di imitare la forma con la mente; la forma segue i cambiamenti della mente, questo rappresenta uno degli esercizi base per

L'integrazione mente corpo. La finalità principale è certamente quella di far riposare il sistema nervoso e di velocizzare il ricambio vascolare in modo rinforzare il metabolismo del corpo del praticante. Quando il sistema nervoso è completamente a riposo, le funzioni regolatori e possono migliorare; quando la circolazione e il metabolismo migliorano gli organi interni, le quattro articolazioni e le ossa vengono adeguatamente irrorati e le loro condizioni migliorano considerevolmente. Solamente quando il corpo è perfettamente reattivo e la vitalità sprizza esuberante si può ricercare l'obiettivo supremo di allontanare le malattie e prolungare la vita.

2. Le caratteristiche dello Yangshengzhuang

Sebbene le tecniche di preservazione siano molteplici due sono in realtà le categorie che le riassumono: pratiche in movimento e statiche. Solitamente gli esercizi in movimento sono attività sportive destinate a rinforzare il corpo e le ossa, al contrario gli esercizi che lavorano sull'immobilità allenano in particolar modo i Tre Tesori (essenza, vigore e spirito). Lo Zhangzhuang è una tipologia d'allenamento che coinvolge sia la mente che il corpo. La sua principale caratteristica è che durante la pratica non c'è alcuna necessità di doversi concentrare sul Dantian. Naturalmente, attraverso l'armonizzazione della postura, il movimento e il non movimento, il consistente e l'inconsistente, insieme a precise consegne mentali, il praticante raggiunge senza sforzo la respirazione addominale e uno stato di tranquillità superiore. Sebbene s'indichino delle consegne posturali cui aderire non si deve in ogni modo cercare di perseguire una rigida osservanza delle forme. Nonostante si parli di un'attività mentale precisa da realizzare non si deve assolutamente cadere nella rigidità di pensiero. Non solo la pratica dello Yangshengzhuang può migliorare la forza psicofisica, ma semplice, conveniente e relativamente facile da realizzare.

Non ha importanza dove si cammina, siede, piega, o sta eretti si può praticare ovunque e in ogni tempo.

3. Collegare posizioni e tempi di pratica

Sebbene le posizioni di Yangshengzhuang siano parte di una tecnica che ricerca il movimento nell'immobilità e l'immobilità nel movimento, i principianti devono seguire precise consegne e mantenere determinate posture, anche se non è consigliabile accoppiare posture a precise durate. Si deve sempre accordare la pratica con il rispetto per la propria condizione fisica e di salute, non si deve mai eseguire niente che vada contro le proprie possibilità di sopportazione. In generale le posture non vanno modificate troppo spesso, perché quando la mente è tranquilla, il vigore bilanciato, la postura stabilizzata, si ottengono notevoli miglioramenti sulla circolazione vascolare.

Quando l'interno del corpo è in movimento e in cambiamento, una variazione improvvisa può sconvolgere tutto l'equilibrio così faticosamente raggiunto. Il mio maestro era solito affermare

“il gran movimento non è così buono come il piccolo movimento, e il piccolo movimento non è valido come

L'immobilità, il movimento dell'immobilità è l'eterno movimento". Ma, coloro che padroneggiano veramente le leggi del movimento interno, possono muoversi e alterare la loro posizione senza disturbare il movimento interno in alcun modo.

Solo allora il praticante può muoversi e cambiare posizione a piacere senza avere alcun limite posturale. Il mio maestro affermava "La mente e lo spirito sono sufficienti, non occorre ricercare la similitudine nella forma", questo è tutto quello che serve in realtà. La cosa migliore è lasciare che il praticante stabilisca i tempi di pratica secondo la sua necessità. Se le sensazioni che si provano sono di benessere e felicità, il corpo è confortevole e il tempo di pratica si può considerevolmente allungare, ma se la sensazione è di scomodità e disagio, o se lo stato mentale è di confusione e instabilità, allora si deve avere la saggezza di interrompere la pratica, non ci si deve forzare a continuare.

4. L'emissione del rilassamento e della tensione

Zhangzhuang rappresenta la ricerca della forza nella rinuncia alla forza, il piccolo movimento nell'immobilità, il movimento rapido nel piccolo movimento. Più il corpo è rilassato maggiore la circolazione cardio-vascolare e di conseguenza la crescita della vitalità e della forza. Se la forza locale viene utilizzata il corpo s'irrigidisce e perde la sua naturalezza d'azione al punto da incrinare il coraggio e il vigore dell'individuo. La ricerca deve essere per una forma di potenza senza forma, compattata e diretta dalla mente. Le forme e i gesti precostituiti fanno perdere l'essenza del movimento istintivo puro. Per questo spesso le parole del mio maestro suonavano nel seguente modo: "Avere una forma precostituita inibisce la capacità di cambiamento, al contrario l'assenza di qualsiasi forma porta al rinforzo e alla focalizzazione dello spirito", Quindi si deve mantenere il corpo il più rilassato possibile e la mente centrata al massimo delle sue possibilità. Anche se l'involucro esterno è fissato la mente e lo spirito risiedono all'interno al massimo della malleabilità. Coloro che praticano da lungo tempo conoscono il significato profondo di queste affermazioni.

5. Esercitare i muscoli

“Tutti i muscoli uniti” è parte di un allenamento di livello più alto. Quest’allenamento è direttamente correlato a quanto affermato in precedenza. La posizione è leggermente modificata e l’allenamento muscolare viene quindi intensificato di molto. Se le fondamenta non sono solide nessun’azione avrà risultati permanenti e nemmeno si riusciranno a fronteggiare le ore di duro lavoro. Allo stesso tempo mentre si esercitano i muscoli non ci si deve dimenticare della mente. Il corpo rappresenta le fondamenta, ma quello che si allena è la mente. Per questo intensificare l’esercizio è in realtà cercare di ridurre la fatica; mentre riuscire a ridurre la fatica è in realtà rinforzare l’esercizio. Praticare e riposare fanno parte dello stesso allenamento. Il successo nel riuscire a far crescere la resistenza ad un duro lavoro dipende dalla corretta armonia tra allenamento e riposo. Attenzione soprattutto a ricordarsi di ridurre il più possibile il carico di lavoro sul cervello e il cuore man mano che s’intensifica l’esercizio in modo da essere sempre confortevoli avendo come obiettivo principale il raccogliere e sviluppare la forza pura.

6. I principi dell’Armonizzazione

(a) Armonizzare la posizione

L’alterazione della postura è radicata nelle fondamenta della consapevolezza. Detto in un altro modo: la forma può alterare la consapevolezza. In ciò risiede l’antico principio: “La forma nasce dalla mente, la forma segue i cambiamenti della mente.”

Quello che in realtà deve essere armonizzato, a seconda del livello dello studente, non è altro che in realtà alto e basso, destro e sinistro, stare su una o due gambe. Non ha importanza si tratti di testa, spalle, corpo, gomiti e ginocchia, tutte le parti del praticante devono sapere distinguere tra unico e doppio, rilassato e teso, senza sostanza e sostanzioso,

leggero e pesante. Ogni minimo punto deve osservare questa consegna.

(b) Armonizzare gli organi interni

La chiave per armonizzare gli organi interni è l'utilizzo del pensiero, la psicologia influenza la fisiologia, la fisiologia modifica la psicologia, si condizionano reciprocamente l'un l'altra. Questo tipo di armonizzazione richiede che il praticante, di sua iniziativa, dia un comando partendo dalla mente cosciente, o in caso di bisogno, in modo da armonizzare attivamente e volontariamente un determinata parte dell'organismo. Tutte le armonizzazioni elencate precedentemente sono solo indicazioni generali rivolte ai principianti. Se si è già praticato per un certo periodo e si ha una percezione profonda, questi metodi risultano insignificanti.

7. Controllare attivamente i pensieri distraenti

Questo tipo di esercizio è duplice non allena solo l'organismo, ma doma anche il movimento della mente. Per questo eliminare il fluire incontrollato dei pensieri è importante. Purtroppo il contenuto dell'attività pensante dell'essere umano è vasto e mutevole. Gli adulti in particolar modo hanno moltissimi pensieri che li distraggono e quindi riuscire a controllarli e allontanarli non è operazione facile. Molti studenti del metodo interessati all'aspetto terapeutico guardo al controllo e all'allontanamento dei pensieri come un grosso problema, e si sforzano di concentrarsi sul raggiungimento della tranquillità. Purtroppo più attivamente e ansiosamente ricercano questo obiettivo più il carico sulle loro menti si aggrava.

E' come un ladro che attacca un altro ladro, un ladro viene e uno va; il primo pensiero non è ancora scomparso che il secondo è già sopraggiunto.

Questo è il motivo per cui attraverso i secoli coloro che volevano conseguire la conservazione della salute hanno fondato numerosi metodi, interni o esterni, basati sulla concentrazione o sull'astrazione; queste pratiche sono indubbiamente tutte utili per i principianti. Nella mia esperienza però solo adattandosi al naturale fluire degli accadimenti, senza applicare alcun controllo volontario, senza opporsi a ciò che mentalmente sopraggiunge e non trattenendo ciò che se ne diparte, può stabilizzare le emozioni e condurre il praticante verso il raggiungimento della tranquillità. Quando il disturbo arrecato dal flusso dei pensieri è consistente non si deve tentare coscientemente di lottare, invece di abbandonarsi e cercare di assorbire ciò che sopraggiunge. E' come essere un grande piatto in una fornace che raccoglie il flusso dell'universo e vede fondere al suo interno la miriade di cose che lo compongono. Naturalmente quando non ci si aspetta che il flusso termini questo invece scomparirà, quando non si pensa possa essere controllato questo avverrà. Allora non cercata la tranquillità sopraggiunge senza sforzo, naturalmente.

La precedente introduzione al metodo può essere solo usata come punto di riferimento, non come metodo.

Per percepire l'esatto significato si deve praticare e provare esperienze nel proprio corpo e con la propria mente.